

de que los estudios sobre los “actos del conocer” deberían integrarse en los estudios sobre los objetos de conocimiento a partir de una reestructuración de la organización institucional del conocimiento con el objetivo de conseguir un aprendizaje de calidad en términos de competencia profesional.

Es un libro ameno, de fácil lectura, repleto de ejemplos prácticos situados en la vida de las aulas que nos ayudará a reflexionar sobre el tipo de docencia que se ejerce en las universidades y del alcance de la misma.

M^a Núria Pont
Universitat Oberta de Catalunya (UOC)

Heshmat, S. (2011). *Eating behavior and obesity. Behavioral economic strategies for health professionals*. New York: Springer.

El libro de Shahram Heshmat “*Eating Behavior and Obesity*” trata de un tema de gran actualidad como es la obesidad. De acuerdo a los últimos datos sobre prevalencia de la obesidad que existen en España, en nuestro país hay un 23% de personas adultas obesas y las cifras son igualmente preocupantes en la mayoría de países industrializados occidentales. Así, una patología individual se ha acabado convirtiendo en uno de los problemas de salud pública más importantes que existen hoy en día. El libro que aquí reseñamos tiene precisamente como objetivos explicar la magnitud de este fenómeno (no en vano denominada la “epidemia del siglo XXI”) y proponer posibles soluciones.

La perspectiva del libro es multidisciplinar y analiza la obesidad (enfermedad en la que influyen variables biológicas, psicológicas y sociales) desde diversos puntos de vista. Este eclecticismo a la hora de aproximarse a la obesidad es posible gracias a que Heshmat aplica la disciplina de la “economía comportamental” al campo de la conducta alimentaria, de forma novedosa habría que añadir, lo que le permite aglutinar diversas formas de entender este complejo problema. Con vistas a ofrecer un panorama integrado y equilibrado de esta cuestión, el autor selecciona investigaciones de distintas áreas de especialización que constituyen el material sobre el que a lo largo de los capítulos se reflexionará.

Para explicar esos altos porcentajes de personas obesas que existen, Heshmat analiza el porqué las personas de las sociedades industrializadas cada vez comen más. Lo que sugiere el autor es que esa tendencia a sobrealimentarse no sólo depende de factores individuales. A lo largo del libro, se dedica precisamente a desgranar todas las variables que inciden en esta conducta tan poco adaptativa.

En primer lugar, Heshmat considera que más allá de culpabilizar al obeso de la comida poco saludable que puede llegar a consumir, es importante darse cuenta de

la responsabilidad de la industria alimentaria en los patrones de alimentación de la población. Así, factores como la alta disponibilidad de la comida rápida (existe una alta densidad de este tipo de restaurantes por metro cuadrado en la gran mayoría de países afectados por esta pandemia) y las estrategias de marketing de las empresas que se dedican a este negocio (con campañas publicitarias en todos los medios que hacen prácticamente imposible no conocer este tipo de productos) influyen en gran medida en el declive y fracaso de las dietas saludables. En siguiente lugar, Heshmat señala que las diferencias sociales también juegan un papel muy importante a la hora de explicar las tasas de prevalencia de la obesidad. Por ejemplo, se ha hallado que las diferencias en estatus socioeconómico (los estudios de epidemiología de la obesidad ponen de manifiesto que hay más problemas de sobrepeso en las capas con menos ingresos), las disparidades en los recursos a los que pueden acceder las personas (la gente con mayor capacidad adquisitiva puede comprar comida más saludable, como frutas y vegetales), la pobreza (las carencias económicas hacen que las personas se vean obligadas a consumir los alimentos con precios más asequibles como, por ejemplo, la comida rápida) o las normas sociales (la importancia de la delgadez es mucho más acusada en las personas con mayores recursos) pueden estar explicando las elevadas tasas de obesidad en los países industrializados. Por último, Heshmat habla del “ambiente obesogénico” como variable relevante de tipo social para explicar esta pandemia. Según el autor, vivimos en una sociedad en la que abundan las comodidades (todo se ha automatizado, los trabajos son cada vez menos físicos y hay una alta dependencia del coche) y en la que se promueve una vida cada vez más sedentaria (el ocio es pasivo) y además existe un mayor acceso a alimentos altamente calóricos. Es decir, las causas de la obesidad van más allá de los factores puramente individuales (una dieta hipercalórica y ausencia de ejercicio). El autor no niega su incidencia, pero argumenta la importancia del medio social (industria alimentaria, diferencias económicas y “ambiente obesogénico”) en el que los sujetos se desarrollan para entender el porqué cada vez hay un mayor número de obesos.

Dejando de lado los aspectos más sociales de esta enfermedad, el autor proclama que existen otras variables, de corte más individual, igualmente relevantes a la hora de analizar el fenómeno de la obesidad. La primera de esas variables sobre la que autor centra su atención es la toma de decisiones. Heshmat argumenta que en la sociedad que vivimos se prima principalmente la importancia de lo inmediato. Este énfasis en el “ahora” produce que se eduquen personas con dificultades para demorar las gratificaciones y, sobre todo, para pensar a largo plazo. Esta tendencia que se inculca en los más jóvenes puede acabar produciendo problemas en lo que respecta a la conducta alimentaria. Por ejemplo, si en vez tener una meta a largo plazo (comer sano proporciona una mayor longevidad) las personas se centran tan sólo en la satisfacción momentánea de una necesidad o capricho (comer un dulce genera placer mientras se degusta), a la larga se pueden producir graves problemas comportamentales. Por lo tanto, estos déficit en el proceso de toma de decisiones pueden explicar a la perfección porque se fracasa en las dietas (los objetivos se consiguen muy a largo plazo).

Para lograr resultados más exitosos, el autor propone enseñar a las personas empeñadas en perder peso estrategias de autocontrol que les permitan auto-regularse.

En segundo lugar, Heshmat se centra en la racionalidad de la conducta humana para explicar esta enfermedad. El autor afirma, sin necesidad de negar la capacidad para la lógica en el ser humano, que en muchas ocasiones en la persona que quiere perder peso triunfan otras fuerzas. Según Heshmat, las emociones son claves para entender las decisiones que tomamos sobre nuestra alimentación. Es decir, aplicar modelos sobre el comportamiento del consumidor acerca de las decisiones racionales que se toman a la hora de la elección de la comida no tendría mucho sentido, puesto que en la mayoría de ocasiones el modo en que se actúa no es puramente lógico (ni precisamente basado en un análisis claro de los costes y beneficios). Por lo tanto, Heshmat concluye que enseñar a la persona que quiere perder peso a manejar sus emociones, a ser consciente de lo que siente antes de comer (los atracones pueden estar explicados por la incapacidad de la persona de manejar el estrés) y de dotarles de estrategias que les permitan tomar decisiones más adecuadas, son maneras más útiles de ayudar a las personas a perder peso que simplemente incidir en los aspectos más racionales que influyen en la elección de comida.

Por último, Heshmat también señala las similitudes que existen entre los adictos a las drogas y los comedores compulsivos como otra cuestión importante a considerar en el tema de la obesidad. En las investigaciones que se reseñan en el libro se han encontrado, por ejemplo, que los circuitos cerebrales que se activan y los neurotransmisores que se generan son muy similares para ambos tipos de compulsiones. Desde este enfoque se puede entender porqué hay personas que tienen problemas para controlar el consumo de alimentos altamente palatables (como, por ejemplo, los dulces). Esta impulsividad tan propia de los adictos (el rasgo de personalidad que poseen la mayoría de personas que caen en este tipo de compulsiones) podría explicar porqué las personas toman decisiones tan equivocadas en lo que respecta a su alimentación.

Por lo tanto, y para finalizar, el autor propone que para acabar con este importante problema de salud pública no sólo es necesario incidir sobre el nivel individual (promoviendo un estilo de vida más saludable: comer mejor e incrementar las horas dedicadas a la actividad física) sino también prestar atención a las importantes claves sociales que se encuentran en el medio en el cual se desarrolla el individuo. Así, las políticas sociales deberían incidir sobre el citado “ambiente obesogénico” con el objetivo de promover una vida más activa (creando zonas de recreo y ocio donde se pueda practicar deporte o caminar) y saludable (haciendo más accesible a la población los alimentos adecuados) a través de medidas tanto educativas como gubernamentales (controlando a la poderosa industria alimentaria). A modo de conclusión, se puede decir que la riqueza de este libro es precisamente su interdisciplinariedad que le permite dar una visión de conjunto de un problema tan complejo como es el de la obesidad.

Alejandro Magallares
José Francisco Morales

Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED)